

# スタジオレッスン タイムスケジュール

2023年 10月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE	ポテパランス30 10:00~10:30 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 柿本	ポテパランス30 10:20~10:50 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00 倉田	
たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI	SH'BAM VIRTUAL30 10:45~11:15	はじめてステップ740 10:15~10:55 RIE	BODYPUMPバーチャル アッパーポテ20 11:05~11:25	ZUMBA30 10:15~10:45 KAKKI	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	BODYPUMPバーチャル ローワーポテ15 11:40~11:55	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ダンスエアロ45 11:40~12:25 IKU	たのしくエアロ45 11:00~11:45 KAKKI	
BODYCOMBAT VIRTUAL30 12:20~12:50	ポテパランス45 12:30~13:15 MIHO	ポテパン730 12:45~13:15 AKKUN		BODYBALANCE VIRTUAL45 12:00~12:45	BODYPUMPバーチャル ローワーポテ15 13:50~14:05
ZUMBA45 13:30~14:15 KAKKI	ポテパン730 13:40~14:10 KAZU	ポテコンバット30 13:30~14:00 KAZU	ポテパン745 13:00~13:45 KAZU	SH'BAM VIRTUAL45 13:00~13:45	BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:20~14:35
BODYPUMPバーチャル アームズ15 14:30~14:45	ストレッチポール バーチャル 14:25~14:55	BODYBALANCE YOGAZO 14:15~14:35	ストレッチポール バーチャル 14:00~14:30		BODYBALANCE Flexibility 15 14:50~15:05
<b>予約制レッスン!</b>					
一部レッスンが、予約制・定員制となっております。					
ポテパン730 定員15名 ストレッチポール 定員15名 LESMILLSCORE 定員6名					
レッスン30分前より スタジオ入口にて予約表に記入をお願いいたします。					
LES MILLS CORE VIRTUAL30 19:15~19:45	ポテコンバット30 19:15~19:45 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 19:15~19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45		
ポテパランス45 20:00~20:45 MIHO	おまかせエアロ45 20:00~20:45 YUKI	ポテパン745 20:00~20:45 AKKUN	ポテコンバット45 20:00~20:45 KAZU	BODYPUMP VIRTUAL45 20:00~20:45	
レッスン終了後15分~20分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願いいたします。 ※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

# プールレッスン タイムスケジュール

2023年 10月～ 暫定プログラム

	水	木	金	土	日
		バタフライ・平泳ぎ 10:20~10:50 松本			
浮き棒体操 10:20~10:50 倉田	水中ウォーキング 10:20~10:50 萩原	体力アップ スイム 10:55~11:10 松本	水中ダンベル体操 10:20~10:50 倉田	浮き棒体操 10:20~10:50 松本	
クロール・背泳ぎ 11:00~11:30 宇野	チャレンジ4泳法 11:00~11:30 萩原	アクアビクス40 11:20~12:00 小土井	メニュースイム 11:00~11:30	初心者水泳 11:00~11:30 松本	
アクアビクス40 11:50~12:30 小土井	メニュースイム 11:40~12:10 萩原				
ベビーレッスン 14:00~15:10 (フリーコース使用)					
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					
15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可					ベビーレッスン 15:00~16:10 (フリーコース使用)
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:00 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)		
※祝祭日は特別レッスンとなります。					
準備体操は各自 でしっかりと願 いいたします。					

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。